

Phytotherapie für die Haut

Peter Germann

Die Haut (Integumentum commune) ist den Organen zugeordnet und bedeckt den menschlichen Körper mit einer Oberflächengröße von 1,5 bis 2 Quadratmetern. Sie bildet damit die Schranke zwischen Umwelt und innerem Milieu.

Die Haut hat verschiedene Aufgaben. So schützt sie die Gewebe vor chemischen und physikalischen Reizen und verhindert das Eindringen von Mikroorganismen. Sie reguliert den Wasserhaushalt, indem sie eine zu starke Austrocknung verhindert, auf der anderen Seite aber lässt die Haut eine gewisse physiologische Wasserverdunstung zu. Durch Verengung und Erweiterung der Hautgefäße dient sie als Wärmeregulator und vermittelt als Sinnesorgan durch zahlreiche Sensoren Berührungs-, Druck-, Temperatur- und Schmerzreize.

Der Aufbau der Haut besteht aus verschiedenen Schichten. Die äußere ist die Oberhaut (Epidermis) mit den Anhangsgebilden Drüsen, Haaren und Nägeln. Darunter liegt der bindegewebige Anteil der Lederhaut (Korium); Epidermis und Korium zusammen werden als Kutis bezeichnet.

Unter der Kutis befindet sich das Unterhautgewebe (Subkutis) als verbindender Anteil. Zu den Anhangsorganen der Haut zählen die schon erwähnten Nägel und Haare, zu den Drüsen werden die Talg- und Duftdrüsen (apokrine Drüsen), sowie Brust- und Schweißdrüsen gerechnet.

Wie alle anderen Organe unterliegt auch die Haut Alterungsprozessen oder Schädigungen durch Umwelteinflüsse, chemische Einwirkungen oder mechanische Reize. Diese Noxen können auch beruflicher Natur sein.

Die alternde Haut ist gekennzeichnet durch Schwund des bindegewebigen Anteils der Lederhaut und des Fettgewebes. Ein Weiteres tut eine abnehmende Durchblutung, sowie eine verringerte Talg- und Schweißsekretion. Die Haut erscheint dünn, schlaff, faltig und trocken; Altersflecken, Alterswarzen und Juckreiz (Pruritus seniles) können auftreten.

Weiterhin kann es zu Hautblutungen durch eine erhöhte Kapillarbrüchigkeit bei besonders dem Licht ausgesetzten Stellen kommen.

Je nach menschlichem Typus ist dieses, unser größtes Organ, verschieden stark ausgebildet. So kann man den genotypischen "Bindegewebe-Schwächling" in der Augendiagnose an den großen, blütenblattähnlichen Aufrissen der oberen Irisschicht ("Maßliebcheniris") erkennen. Hier sollten Kräftigungen des bindegewebigen Anteils schon in der Jugend erfolgen. Franz Xaver Mayr hat vor über 100 Jahren den "Schwund- und Quelltypus" dargestellt. Bei ersterem wird im Laufe der Zeit immer mehr Flüssigkeit und Unterhautgewebe ausgelagert und abgebaut, sodass im Alter die Haut wie Pergamentpapier scheinbar direkt auf dem Schädel aufliegt. Der Quelltypus lagert Wasser ein und zeigt zunächst ein rundes bis „Vollmond“ Gesicht. Mit zunehmenden Jahren fällt alles "eine Etage tiefer"; er zeigt eine birnenförmige

Physiognomie, wobei das Doppel- bis Dreifachkinn breiter und wuchtiger erscheint als der schädelige Anteil.

Nun kann man mit geeigneten Maßnahmen sowohl die Alterungsprozesse, die Reize, welche die Haut im Laufe eines menschlichen Lebens erdulden musste und die genotypischen Anlagen positiv unterstützen. Hier hat uns die Natur eine Menge pflanzlicher Darreichungen zur Verfügung gestellt.

Das **Ackerstiefmütterchen** (*Viola tricolor*) mit seinen Anteilen an Saponinen, Schleimen, Flavonoiden, Gerb- und Bitterstoffen sowie Vitaminen hat sich als Teeabsud bei nässenden Hautausschlägen bewährt. Innerliche Anwendungen unterstützen bei allen Hauterkrankungen, insbesondere bei Kindern.

Bestehen Symptome mit einer schlechten Heilungstendenz und damit zur Chronizität neigenden Zuständen, sollte an den **Ackerschachtelhalm** (*Equisetum arvense*) gedacht werden. Es ist ein Kardinalmittel zur Lymphreinigung und Bindegewebsentgiftung. Der Schachtelhalm wirkt auf die Haut elastizitätsverbessernd durch seinen hohen Anteil an Kieselsäure.

Die **Aloe** (*Aloe barbadensis*) wird kosmetisch als feuchtigkeitsspendender, regenerierender und elastizitätsfördernder Zusatz genutzt.

Cardio spermum oder **Ballonrebe** hat eine juckreizstillende Wirkung auf Grund der cortisonähnlichen Inhaltsstoffe.

Die "deutsche Aloe", die **Dachwurz** (*Sempervivum tectorum*), hat in Form von Salben und Tinkturen eine heilende Wirkung auf entzündliche und degenerative Erkrankungen der Haut- und Schleimhaut durch Umweltgifte und Strahlungen.

Auf Grund ihrer Gerbstoffe kann die Rinde der **Eiche** (*Quercus robur*) in Verbindung mit Hautproteinen Reaktionen der obersten Haut- und Schleimhautschicht hervorrufen, welche das Eindringen von Erregern verhindert.

Bei Aknesymptomen kommt das **Gänseblümchen** (*Bellis perennes*) als äußere Anwendung in Form von Tinkturen in Frage. Es heilt auch seelische Verletzungen, denn die Haut ist die Trennmembran von unserer Innenwelt zur Außenwelt. So können dermatologische Geschehen auch der Ausdruck einer Abwehr sein, welches das Unterbewusstsein einsetzt, um nicht noch einmal "so verletzt zu werden". (siehe ALCEA *Bellis perennis* Urtinktur in der CERES- Aufschlüsselung).

Bei Venenentzündungen gibt es eine phantastische Rezeptur der Hildegard von Bingen, die **Brennnessel-Hanf-Wickel** (*Cannabis sativa praeparata* (H) / *Succ. Urticae* (Jura)). Hier kommt gereinigter Seilerhanf mit Brennnesselpresssaft zur Anwendung. Am ersten Tag wird der Saft 1 : 5 mit Wasser verdünnt, in eine Spritzflasche gegeben und sowohl das zu behandelnde Bein, als auch der Hanf damit eingesprüht. Das Bein soll mit der ringförmig angelegten Kompresse hoch gelagert werden. Am zweiten Tag wird genauso verfahren, nur mit einer Brennnesselsaft - Wassermischung von 1 : 3, am dritten Tag 1 : 1 und am vierten sowie fünften mit purer Anwendung.

In der Regel sind mehr Anwendungen nicht nötig, können aber nach ein paar Tagen Pause durchaus wiederholt werden.

Auf Grund von nicht immer zu durchschauenden Gesetzesauslegung kann es zu einem Engpass bei der Hanfeinfuhr kommen. In diesem Fall ist es auch möglich, mit groben Leinentüchern zu arbeiten (auch Jura).

Der rotölige Auszug vom **Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*) wirkt antibiotisch und schmerzstillend und ergibt ein vorzügliches Wund- und Brandöl.

Bei Reizungen der Haut durch Schürfungen und scheuern von Kleidungsstücken sollte an die entzündungshemmende und granulationsfördernde Eigenschaft der **Ringelblume** gedacht werden. Auch bei Streptokokken und Staphylokokken zeigt diese Pflanze eine Wirkung. Beim offenen Bein (*Ulcus cruris*) wird eine getränkte Auflage angewendet, welche mit 1 Teelöffel Droge auf ein 1/4 Liter Wasser als Aufguss hergestellt wird. Bei schlecht heilenden Wunden und offenen Hautstellen muss auch immer an eine natürliche Entgiftung des Körpers gedacht werden, wobei der Verdacht auf langjährige, chronische Entzündungen mit Vergiftungstendenz besteht.

In keiner Hausapotheke sollte **Lavendelöl** (*Lavandula angustifolia*) fehlen! Dieses phantastische ätherische Öl kann im Notfall bei Verbrennungen und Wunden unverdünnt angewendet werden. Es hat eine schmerz- und blutungsstillende, sowie wundheilende und zellregenerierende Wirkung. Bei einer Schuppenflechte sollte es mit fettem Mandelöl vermischt und symptomatisch zur Anwendung gebracht werden.

Die Gamma-Linolensäurehaltige **Nachtkerze** (*Oenothera biennis*) wirkt, ebenso wie die inhaltsstoffverwandten Borretsch, Johannisbeere und Hanföl, bei Hautreizungen und Dermatiden.

Um Stauungen und ödematöse Geschehen anzugehen, bietet sich der **Steinklee** (*Mellilotus officinalis*) an. Vor allem seine Cumarinderivate beschleunigen die Zunahme des venösen Rückflusses und die Verbesserung der Lymphfließfähigkeit. Weiterhin geht er gegen Juckreiz und bindegewebige Schwellungen an.

Als altbewährtes Hausmittel mit entzündungshemmender und bakterizider Eigenschaft muss der **Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*) genannt werden.

Der frische Saft kann direkt auf die Haut gebracht oder ein vorher angerolltes Blatt wie ein Pflaster um kleine Verletzungen gelegt werden.

Die **Melisse** (*Melissa officinalis*) mit ihren vor allem ätherischen Ölen hat sich beim Herpes (Typ I / II) mit gutem Erfolg bewährt. Hier sollten Präparationen schon bei den ersten Anzeichen äußerlich aufgetragen werden.

Juckreizstillend und antiallergisch wirkt der **Bittersüße Nachtschatten** (*Solanum dulcamara*). Als Tee verwendet entschlackt er das Mesenchym, kann aber auch in Form von Salben äußerlich angewendet werden.

Bei den so genannten "niederen Pflanzen" können die **Algen** zur Hautentgiftung und Toxinabbindung aufgeführt werden. Gold-, Rot- und Braunalgen kommen fast nur im Meer vor, wobei die Grün- und Blaualgen fast ausschließlich im Süßwasser zu finden sind. Bei längeren zeitlichen Anwendungen und hohen Dosen sollte bei den Meeressalgen an den Jodgehalt gedacht werden, welcher in der Lage ist, nicht nur beim Schilddrüsenpatienten Entgleisungen hervorzurufen. Die Süßwasservertreter dieser Gattung haben nur Spuren von Jod an Bord und können als unbedenklich eingestuft werden. Mit der Chlorellaalge habe ich in der Praxis sehr gute Erfahrungen im Bereich der Entgiftungstherapie gemacht, vor allem, wenn es sich um die Abbindung von Schwermetallen im Fließsystem handelt (u.a. bei oder nach Zahnsanierungen). (PHOENIX Entgiftungskur + NeproRella Nestmann)

Bei Ekzemen handelt es sich um Entzündungen der Haut, die zumeist durch eine Überempfindlichkeit auf bestimmte Substanzen hervorgerufen werden. Im akuten

Zustand finden sich Rötung, Schwellung, Papeln und Bläschen, welche nach Aufbrechen krusten und schuppen.
Zur Umstimmungen kommen auch Frischpflanzentropfen nach HAB zur Anwendung.
Nachfolgend eine gut wirkende Rezeptur :

Rp.	Erdrauch Tinktur	Fumariae inct.	20.0	stoffwechselanregend
	Löwenzahn Tinktur	Taraxaci tinct.	20.0	stoffwechselanregend
	Stiefmütterchen Tinktur	Viola tric. tinct.	20.0	reinigend
	Storchenschnabel Tinktur	Geranii tinct.	10.0	entzündungshemmend
	Wassernabel Tinktur	Centellae asia. tinct.	10.0	entgiftend
	Mds.			

Erwachsene nehmen pro Gabe 15 bis 25 Tropfen täglich ein, Schulkinder 10 Tropfen und Kleinkinder pro Lebensjahr 1 Tr. in wenig Wasser verdünnt dreimal täglich vor den Mahlzeiten. Die Tropfen sollten kurz im Mund behalten werden.

Zwei Externa möchte ich hier besonders hervorheben:

Rp.	Hamametum Salbe (Spitzner)	50.0
Rp.	Dermaplant Salbe (Spitzner)	75.0

Hamametum oder **Virginsche Zaubernuss** findet Einsatz bei schlecht heilenden Wunden, Dekubitus und bei Neurodermitis. Des Weiteren sind Venenpflege, Krampfadern, Hämorrhoiden und Besenreiser zu nennen. Tinkturen haben sich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum bewährt, sowie zur Kräftigung des Zahnfleisches.

Dermaplant enthält **Cardiospermum** mit seinen juckreizstillenden und antientzündlichen Wirkweisen. Dermaplant wirkt auch kräftigend auf die Hautbarriere. Bei Neurodermitis hat sich die Ballonrebe ebenfalls bewährt. Beide Salben können auch gemischt oder im täglichen Wechsel angewendet werden.

Bei Akne und unreiner Haut kann die "Aknemaske" angewendet werden.
Hierzu benötigt man:

150 g	weiße Heilerde
150 g	destilliertes Wasser (Aqua desto.)
10 g	Alkoholauszug aus Salbeilavendel (Salvia lavendulifolia)
10 g	Borretschöl, fett
10 g	Rosmarin- Maisöl- Mazerat (Selbsterstellung)
2 Tr.	aeth. Rosmarinöl ct Cineol
2 Tr.	aeth. Rosmarinöl ct Campher

Alle Zutaten werden zu einer Paste verrührt, auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen und 30 Minuten zur Einwirkung gelassen. In dieser Zeit sollte Ruhe gehalten werden, am besten legt sich der Anwender dabei hin, da die Maske Einfluss auf den Kreislauf und das vegetative Nervensystem hat. Zusätzlich kann die

Maskengrundlage auf einzelne Hautunreinheiten aufgetupft und über Nacht gelassen werden.

Mo + Do

Di + Fr

Mi + Sa

Grafik zur Aknemaske

Montag + Donnerstag : Stirnbereich
Dienstag + Freitag : mittlere Gesichtspartie
Mittwoch + Samstag : Kinnbereich
Sonntag : keine Therapieanwendung

Da das Rosmarin- Maisöl- Mazerat eine Selbstherstellung voraussetzt, kann auch ein Rosmarinhydrolat und ein gutes Maisöl mit der Heilerde versetzt werden. Ich habe in der Praxis die Erfahrung gemacht, dass der praktische Einbezug des Patienten in seine therapeutische Anwendung ein sehr guter psychischer Genesungsaspekt ist. Die aufgeführten Zutaten für die Aknemaske müssen in der Regel sowieso einzeln zusammengestellt werden und sind als Rezeptur sicherlich nicht einfach von jeder Apotheke mischbar.

Ein Tee für einen jungen Teint durch innerliche Reinigung und Entgiftung ist folgender:

Rp.	Cynosbati fruct. c. sem.	(Hagebutte)	40.0	Anregung der NNR
	Equiseti hb.	(Zinnkraut)	30.0	Stoffwechselfdroge
	Bardanea rad.	(Klette)	30.0	Lymphentgiftung
	Crataegi flos.	(Weißdorn)	40.0	Durchblutung
	Rubi fruticosi fol.	(Brombeere)	50.0	Antidyskratikum
	Violae tric. hb.	(Stiefmütterchen)	10.0	Hauterkrankungen
	Ononidis rad.	(Hauhechel)	40.0	Blutreinigungsdroge, Diurese

M.f.spec.

DS 6 Tl. in 1 Liter kalten Wasser für 1 Stunde angesetzt,
dann kurz aufkochen, 5 Minuten ziehen gelassen, durchsiehen
warm in 4 Portionen über den Tag verteilt schluckweise trinken

Besonders blutreinigende Wirkung hat die folgende Drogenmischung. Eventuell sollten empfindliche Personen erst mit der Hälfte der angegebenen Menge arbeiten, denn je nach Verschlackungszustand des Patienten kann es momentan zu einer massiven

Entgiftung kommen, die sich beim Hautausscheider durch vermehrten Auswurf über dieses Organ zeigen kann.

Rp. Betulae fol. (Birke) 20.0 Diurese, Hautreinigung
Bardanae rad. (Klette) 30.0 Lymphreinigung
Millefolii hb. (Schafgarbe) 20.0 entzündungswidrig
M.f.spec.
DS 1 Tl. mit heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen
1 Tasse pro Tag

An der Drogenmenge und der Häufigkeit der Anwendung können in der Regel schon Rückschlüsse gezogen werden, wie stark eine Rezeptur wirkt.

Die feinsten Blutgefäße in der Unterhaut erschlaffen mit dem Älterwerden. Sie erweitern sich dann, werden größer und dringen in die oberste Hautschicht. Dadurch erscheinen blaurote, durchscheinende Äderchen, verbunden mit roten Flecken. Sie sind nicht schmerzhaft und rufen keinen Juckreiz hervor, werden jedoch vielfach als unästhetisch empfunden. Begünstigt wird eine so genannte Couperose durch angeborene Schwäche der Blutgefäße, übermäßige Sonneneinwirkung sowie massive Kälte. Trockenheit und mangelnde Hautfeuchtigkeit, üppige Mahlzeiten, Konsum- und Umweltgifte sowie Cortisonsalben begünstigen ebenfalls.

Rp. Mäusedorn Tinktur Rusci aculeati tinct. 30.0 gefäßverengend
Rosskastanien Tinktur Hippocastani tinct. 20.0 regenerierend
Hamamelis Tinktur Hamamelidis tinct. 10.0 Durchblutung
Schafgarben Tinktur Millefolii tinct 20.0 zirkulationsfördernd
Ginkgo Tinktur Ginkgo biloba tinct. 20.0 kreislauffördernd
Mds.

Kurmäßig sollte der Patient 15 bis 25 Tropfen täglich in wenig Wasser verdünnt 3 mal täglich vor den Mahlzeiten einnehmen.

Durch Stoffwechselstörungen entsteht die Zellulite. Ausgelöst durch hormonelle Einflüsse werden die eingelagerten Fettzellen in der Haut aufgebläht. Das unter der Haut liegende Binde- und Fettgewebe degeneriert und es kommt zu starken Ansammlungen von Fett, Schlacken, Wasser und Toxinen an den angegebenen Stellen.

Hier kommt eine Tinktur Anwendung zur Stoffwechselanregung und Regulierung in Frage:

Rp. Löwenzahn Tinktur Taraxaci tinct. 20.0 stoffwechselperbessernd
Erdrauch Tinktur Fumariae tinct. 10.0 stoffwechselanregend
Faulbaum Tinktur Frangulae tinct. 20.0 verdauungsanregend
Mariendistel Tinktur Silybum mar. tinct. 20.0 leberstärkend
Fenchel Tinktur Foeniculi tinct. 10.0 entblähend
Traubensilber- Cimicifuga tinct. 20.0l hormonregulierend

kerze Tinktur
Mds.

Die Anwendung ist wie in den vorher beschriebenen Frischpflanzentropfen Rezepten auch.

Der Fenchel kann auch zur Stoffwechselregulation, zur besseren Ausdünstung über die Haut und zur Entsäuerung als Kautablette eingenommen werden.

Rp. Fenchel Kautabletten (Jura) M
(Pil. Foeniculi)
- 3 x 3 – 5 Tbl. tgl. kauen + bei Bedarf (kann erhöht werden)

Ein „Arnika-Zellulite-Öl“ regt den Stoffwechsel an und pflegt die Haut:

Rp. Arnikablütenölmatzerat 50.0
Avocadoöl, fett 25.0
Aloe-vera-Öl, fett 25.0
Rosmarinöl, aeth. X gtts.
Zypresseöl, aeth. X gtts.
Grapefruitöl, aeth. XX gtts.
Wacholderbeeröl, aeth. V gtts.
Mds. zur äußeren Anwendung

Diese Mischung ist zur äußeren Anwendung gedacht und kann mit Rezepturen, welche oral eingenommen werden, sehr gut kombiniert werden. Fette und ätherische Öle, sowie Hydrolate für therapeutische Zwecke sind sehr gut von L'AROME (Karlsruhe) und PRIMAVERA (Sulzberg) zu beziehen.

Die Entgiftung steht bei Hautgeschehen immer im Vordergrund.

Dr. Reckeweg beschrieb den Menschen als "Ascheneimer", in den eine Menge hineingeht. Solange "der Deckel" schließt, "stinkt es nach außen nicht" - dies heißt, es sind keine Symptome da. Ist der Eimer allerdings randvoll, dann reicht eine winzige Kleinigkeit, die "das Fass zum überlaufen bringt". Häufig wird dann der Auslöser mit der Ursache verwechselt.

So können chemische oder physikalische Reize, ungesunde Ernährung oder übermäßige Genussgifte über Jahre oder gar Jahrzehnte durch Kompensation symptomfrei verkräftet werden, bis das Maß voll ist und eine winzige Kleinigkeit unterschiedlichsten Ursprungs Erscheinungen hervorruft.

Daran sollte vor allem bei Furunkulosen, Exanthemen oder schwer heilenden Dermatophien gedacht werden. Somit ist allgemeine Entgiftung immer angesagt.

Nachfolgende Rezeptur kann auch bei hautkranken Säuglingen über die Mutter eingesetzt werden, sofern diese stillt.

Rp. Tee bei Hautunreinheiten nach Joachim Broy
Violae tric. hb. (Stiefmütterchen) 40.0 Hauterkrankungen

Bellis peren. Flor. (Gänseblümchen) 60.0 Gesamtstoffwechsellanregung
M.f.spec.

DS 2 Tl. auf 1 Tasse Wasser,
8 Stunden als Kaltansatz stehen lassen,
dann erwärmen und trinken bei Exanthenen jeglicher Art

Hauterkrankungen sind sehr vielschichtig, persönlich und von den unterschiedlichsten Stoffwechselgeschehen abhängig. Daher muss eine Rezepturenzusammenstellung immer typusbedingt erfolgen. Das Gleiche gilt für die therapeutische Menge und Darreichungsfrequenz.

Wie so häufig in der Naturheilkunde ist es auch hier mit nur einem definierten Hautpräparat nicht getan.

Literatur beim Verfasser

Peter Germann
Gesundheitshaus Viriditas / Phytaro – Heilpflanzenschule Dortmund, www.phytaro.de
Im Karrenberg 56
44329 Dortmund